CHÂN LÝ CAO SIÊU VỀ CON ĐƯỜNG DIỆT KHỔ
Bát Chánh Đạo (Ariya Magga)

(*Maha Thongkham và Huỳnh Văn Niệm soạn dịch)*

HAI LỐI CỰC ĐOAN VÀ CON ĐƯỜNG ĐI GIỮA

"Buông thả theo say mê trong các thú vui trần tục rất thường tình, nhơ bẩn, thấp hèn, vô bổ. Đàng khác, tự chế bằng cách hành thân hoại thể rất khó nhọc, không thanh cao mà cũng chẳng lợi ích gì.

Bậc Toàn Giác tránh cả 2 điều đó và đã xây đắp con đường đi giữa, rồi đem ra giải thích, giáo hoá chúng sanh tới nơi an lạc, tới sự nhận xét chính đáng, tới Giác Ngộ, tới Niết Bàn".

Đây là con đường siêu việt có tám phần:
Con đường đưa đến kết thúc nguồn đau khổ.

1/ Chánh kiến (Sammà-Ditthi)
2/ Chánh tư duy (Sammà-Sankappa)
3/ Chánh ngữ (Sammà-Vàca)
4/ Chánh nghiệp (Sammà-Kammanta)
5/ Chánh mạng (Sammà-Àjìva)
6/ Chánh tinh tấn (Sammà-Vàyàma)
7/ Chánh niệm (Sammà-Sati)
8/ Chánh định (Sammà-Samàdhi)

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Sự tiến hoá tuyệt đối trên lộ trình rèn luyện nội tâm, trau dồi giới đức phải căn cứ vào Chánh kiến, nghĩa là phải nhận xét cho thấy một cách chính xác. Lẽ đó Chánh kiến là bước đầu tiên của Bát Chánh Đạo.

Nhưng muốn kiện toàn sở nguyện, người tu Phật phải noi theo lịch trình được sắp đặt đúng thứ tự như sau:

Giới (Sìla)
Định (Samàdhi)
Tuệ (Pannà)

Bởi vậy Chánh kiến và Trí tuệ liên quan rất chặt chẽ với nhau trong Giáo Pháp của Đức Phật.

"Đây là đường lối "Trung dung" mà Đấng Toàn Giác đã khám phá và đem ra giảng giải, giáo hoá để đưa đến nơi an tịnh, tới sự nhận xét rõ rệt, tới Giác Ngộ, tới Niết Bàn.

Đường lối đó không hành thân hoại thể, không gây đau đớn than van, khổ não. Đó là con đường huyền diệu.

"Thật ra, ngoài Bát Chánh Đạo, không còn cách nào khác để tẩy uế nội tâm, để thấy rõ chân lý. Noi theo Bát Chánh Đạo, các ngươi sẽ chấm dứt được nguồn thống khổ.

Nhưng mỗi cá nhân phải tự mình chiến đấu.
"Đấng Chánh đẳng đã chỉ rõ đường đi".

"Tư cách bất tử đã tìm được rồi! Như Lai đem ra phổ biến và giải thích đúng chân lý. Các ngươi hãy nghe theo. Vì mục đích cao thượng của cuộc đời đạo đức mà có nhiều con nhà danh giá rời bỏ gia đình nhà cửa, đi tìm sống lang thang nay đây mai đó.

Chẳng bao lâu nữa, vì chính trong kiếp hiện tại, nếu các ngươi cố công học hỏi, trì chí thực hành thì sẽ thành đạt đạo quả chẳng sai".

CHÁNH KIẾN (Samma Ditthi)
HIỂU RÕ BỐN CHÂN LÝ CAO SIÊU

"Thế nào là Chánh kiến"
Đó chính là:

Hiểu rõ sự Khổ.
Hiểu rõ nguyên nhân sự Khổ.
Hiểu rõ sự diệt Khổ.
Hiểu rõ con đường đưa tới dứt Khổ.

"Đây gọi là Chánh kiến (sự hiểu biết chơn chánh)

HIỂU RÕ TỘI PHƯỚC.

"Giới tử hiểu rõ tội lỗi và nguồn gốc của nó là thế nào, và hiểu rõ phước báu và nguồn gốc của nó ra sao."

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Điều được xem như tội lỗi (Akusala) là những hành động do thân, khẩu, ý, làm cho đời sống bị nhơ bẩn và đem lại hậu quả khổ đau trong kiếp hiện tại và các kiếp tương lai.

"Thế nào là tội lỗi" (Akusala)

*(thuộc ác **thân nghiệp** - kàya kamma)*

Sát hại sanh vật
Trộm cắp
Tà dâm.

*(thuộc ác **khẩu nghiệp** - vacà kamma)*

Nói dối
Nói lời đâm thọc
Nói lời hung dữ
Nói chuyện vô ích

*(thuộc ác **ý nghiệp** - mano kamma)*

Tham muốn xấu xa
Có ác tâm
Ý nghĩa lầm lạc

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Tư cách chú tâm hay cố ý (cetana) được gọi là "nghiệp" (kamma). Nghiệp xem thấy được đều phát sanh do thân hay khẩu. Còn những suy tưởng không biểu lộ ra ngoài đều do hành vi của ý (ý nghiệp).

"Đâu là nguồn gốc tội lỗi”

"Tham lam (lobha) là nguồn gốc của tội lỗi. Sân hận (dosa) là nguồn gốc của tội lỗi. Si mê (Moha) là nguồn gốc của tội lỗi."

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Những hành động tham lam và sân hận đều do si mê và mù quáng mà ra. Vì lẽ đó si mê là cội rễ của cả tội lỗi.

"Như Lai chia tội lỗi ra 3 loại: Tội do tánh tham lam gây ra, Tội do tánh sân hận gây ra, Tội do tánh si mê gây ra".

"Còn thế nào là phước báu của thiện nghiệp (kusala kamma) Chính là:

(thiện thân nghiệp)

Tránh việc sát sanh hại vật.
Tránh sự trộm cắp
Tránh sự tà dâm

(thiện khẩu nghiệp)

Tránh sự nói dối
Tránh lời nói đâm thọc
Tránh lời nói hung dữ
Tránh lời nói vô ích

(thiện ý nghiệp)

Tránh sự tham lam xấu xa
Tránh có ác tâm
Tránh có ý nghĩ bất chánh .

Sau đây là những phước báu:

Không tham lam (Alobha) làm cho phát tâm rộng lượng.
Không sân hận (Adosa) làm cho phát tâm từ bi.
Không si mê (Amoha) làm phát sanh trí tuệ"

HIỂU RÕ BA TƯỚNG

"Kẻ nào thấu rõ tánh cách giả tạm (vô thường) khốn quẩn (khổ não) và chẳng có thực ngã (vô ngã) của năm uẩn: **Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức,** kẻ đó đã có Chánh kiến rồi vậy."

NHỮNG VẤN ĐỀ KHÔNG LỢI ÍCH

"Nếu có kẻ nói rằng chỉ bằng lòng tu theo Phật giáo chỉ khi nào đức Như Lai chịu giải thích cho biết những điều sau đây:

Thế gian là trường tồn hay giả tạm ?
Thế gia hữu biên hay vô biên ?
Sự sống và xác thân là một hay khác nhau ?
Đức Phật Toàn Giác còn hay mất sau khi tịch diệt ?

Thì kẻ ấy phải chết trước khi được Ngài ứng đáp. Cũng như người kia mang phải mũi tên có tẩm thuốc độc, được thân bằng quyến thuộc lương y đến cứu chữa nhưng lại biện lẽ rằng:

'Tôi không thể nào chịu cho rút mũi tên ra trước khi được biết ai đã bắn đã gây thương tích cho tôi. Tôi muốn biết thủ phạm thuộc giai cấp nào? Thuộc hạng cao sang hay giai cấp nô lệ? Người đó tên gì? Con nhà ai, hình vóc, lớn, nhỏ hay trung bình?...Chắc chắn kẻ đó phải chết trước khi biết được những điều như thế".

"Như vậy: kẻ nào muốn tìm sự an vui cho chính bản thân phải mau mau rút mũi tên ra ... mũi tên đau đớn than van sầu khổ".

"Dù cho thế gian là trường cửu hay tạm bợ, có giới hạn hay vô biên, một sự việc hiển nhiên là những trạng thái: sanh trưởng, già nua, bệnh tật, khóc than, thất vọng, vẫn luôn luôn tồn tại. Nhưng người đời có thể huỷ diệt các thảm hoạ đó trong kiếp hiện tại nếu hành theo lời chỉ dạy của Như Lai".

NĂM SỢI DÂY TRÓI BUỘC (THẰNG THÚC).

"Ví dụ có người thế, vì si mê mù quáng, không biết trọng nể các bậc thánh nhân, chẳng chịu nghe lời dạy bảo của các Ngài , không thông suốt Giáo lý cao thâm.... Tâm trí người đó bị vô minh che lấp, thường có tâm ngã chấp, hay hoang mang ngờ vực, lại vui thích với những tục lệ cúng kiến lễ bái, say mê tình dục, có tư tưởng bất hảo, nhưng không biết làm cách nào để thoát ly ra khỏi các điều xấu xa ấy."

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Ảo tưởng về "bản ngã" (Sakkàya-ditthi) có thể thuyết minh như sau:

- Lý thuyết về tâm linh (Sassata-ditthi) căn cứ nơi đức tin về tư cách "Trường tồn" cho rằng cái "Ta" là một linh hồn có tánh cách thiêng liêng không tuỳ thuộc xác thân vật chất và linh hồn đó tiếp tục tồn tại sau khi chết (Thường kiến)

- Lý thuyết "duy vật" (Uccheda ditthi) là tin tưởng tánh cách huỷ diệt hoàn toàn, cho rằng Ta của kiếp sống hiện tại sẽ biến tan cùng lúc với cái chết của xác thân vật chất (Đoạn Kiến).

NHẬN ĐỊNH SAI LẦM

"Hạng thường nhân không nhận rõ những gì đang chú trọng và không nên chú trọng. Họ để tâm luyến ái các điều vô ích và bỏ rơi những việc hữu ích. Vì thiếu sáng suốt nên họ nảy ra ý nghĩ như vầy:

Trước kia ta đã có sanh ra làm người không ?
Nếu có, vậy thưở đó ta là thế nào ?
Và đã có những biết chuyển gì ?
Rồi sau này ta sẽ tái sanh nữa chăng ?
Chừng đó ta sẽ ra thế nào ?
Số phận ra sao và sẽ có thay đổi gì không ?

Về kiếp hiện tại, họ cũng hoài nghi:

Đây có phải thiệt là ta không ?
Hiện nay ta là thế nào ?
Con người từ đâu đến, rồi nó sẽ đi về đâu?"

SÁU CÁI HẦM TÀ KIẾN

"Bị chìm đắm trong sự nhận định vì thiếu trí tuệ, hạng thường nhân phải sa vào một trong sáu tà kiến. Họ quả quyết như vậy và tin tưởng vào đó:

1) Hoặc ta có cái ngã (Ta) ?
2) Hoặc ta không có cái ngã ?
3) Phải chăng, nhờ cái ngã mà ta tự biết mình ?
4) Nhờ cái Ngã mà tự biết được trạng thái "Vô Ngã" ?
5) Đây là cái Ngã của ta, vì nó biết suy nghĩ, biết cảm xúc, biết thọ lãnh quả báo của những nghiệp lành hay dữ.
6) Đây là cái "Bản Ngã", nó thật trường cữu, bền bĩ vĩnh viễn, không thay đổi và mãi mãi như vậy thôi".

"Nếu cái Ngã (Ta) là thực tế, tất nhiên phải có vật gì tuỳ thuộc vào nó., nhưng chẳng tìm đâu ra được cái Ngã mà cũng không tìm được cái gì (có một thực thể) tuỳ thuộc vào nó. Như vậy chẳng

có gì phi lý bằng khi nói: "Đây là thế gian. Đây là Ta. Sau khi chết ta sẽ tồn tại mãi mãi. Ta là trường tồn vĩnh cữu".

Đó là những ý kiến thô sơ, là một đám rừng ý kiến, một bả nhơ ý kiến, một trò hề ý kiến, một cái bẫy ý kiến. Và khi bị sa vào cạm bẫy "Si Mê" thì con người thiếu khôn ngoan và không sao thoát ly ra khỏi những thảm hoạ**: sanh, già, đau, chết**, khỏi sầu não khổ đau, khỏi thất vọng. Như Lai cho rằng người đó sẽ không thoát khỏi những điều thống khổ."

LÝ LUẬN THÔNG MINH

"Người giới tử nào có học thức, thuộc gia đình cao quý, biết kính trọng các bậc hiền triết, biết nghe lời dạy bảo của các Ngài là đã thuần thục trong Giáo lý cao siêu rồi vậy. giới tử đó biết phân biệt những gì đáng chú trọng và những gì không nên chú trọng, biết vật nào có giá trị và vật nào vô giá trị. Người nhận xét sáng suốt thế nào là đường lối đưa tới dập tắt nguồn đau khổ".

BƯỚC VÀO VÒNG THÁNH VỨC "SOTAPANNA"
Tu Đà Hoàn-(Nhập Lưu)

"Khi biết nhận định đúng theo chân lý như thế, người giới tử vất bỏ được ba sợi dây trói chặc là: ảo tưởng về cái Ta (Ngã Chấp), nghi ngờ về chánh giáo (Hoài Nghi), tin tưởng dị đoan cúng kiến lễ bái, tế lễ (Giới Cấm Thủ)".

"Lúc gạt bỏ được 3 sợi dây trói buộc đó, giới tử đã bước vào dòng nước (Nhập Lưu) -Tu Đà Hoàn thoát khỏi tình trạng khốn quẩn và chắc chắn sẽ được Giác Ngộ".

"Hơn cả việc thống trị thế gian. Hơn cả các thú vui nơi cõi thiên đàng. Hơn cả nắm quyền hành trên toàn vũ trụ, chẳng có gì an vui hạnh phúc bằng được “Nhập Lưu Niết Bàn".

"Thật ra những kẻ nào có đức tin không gì lay chuyển nỗi đối với Như Lai , những kẻ đó đã nhập lưu rồi vậy,
nghĩa là (bước vào lãnh vực Thánh Nhân)".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA (theo Abhidhamma)

*Có mười sợi dây trói chặt chúng sanh vào
bánh xe luân hồi (Sannojana):*

1) Ảo tưởng về cái "Ta" (Sakkayà-ditthi - ngã chấp)
2) Ngờ vực về chánh pháp (Vicikicchà - hoài nghi).
3) Ưa thích lễ bái cúng kiến (Silabbata Paràmàsa - Giới cấm thủ)

4) Ham muốn tình dục (Kàmaràga)
5) Ác tâm (Vyàpàda)

6) Muốn được sanh về cõi Sắc giới (Rùpa Ràga)
7) Muốn được sanh về cõi trời Vô Sắc giới (Arùpa Ràga)

8) Cao ngạo ngã mạn (Màna)
9) Phóng tâm (Uddhacca)
10) Vô Minh (Avijjà)

Theo nghĩa Phạn ngữ Pali "Sotàpanna - Tu Đà Hoàn" là "Người bước vào dòng nước ". Nghĩa là nhập vào dòng thuỷ triều đưa tới Niết Bàn, người ấy đã thoát ra khỏi 3 sợi dây trói chặt thứ nhất.

"Skadàgàmi - Tư Đà Hàm " là Người còn trở lại một lần" (trên cõi thế) đã diệt thêm 2 sợi dây trói buộc thứ 4 và thứ 5 một cách tương đối thô thiển.

"Anàgàmin - A Na Hàm " là Người không còn trở lại nữa". Nghĩa là cắt đứt hoàn toàn 5 dây trói chặt đầu tiên thuộc phạm vi cõi Dục giới (Kàma-Loka). Sau khi chết, người được sanh về cõi trời Sắc giới (Rùpa-Loka) rồi đắc quả Niết Bàn luôn.

"Arahat - A La Hán" hay là Thanh Văn Giác" là người đã hoàn toàn cắt đứt mười dây trói chặt kể trên.

"Như Lai cho biết Chánh kiến có hai:

1) Chánh kiến thế gian (hiểu biết chân chính của người tại gia)
2) Chánh kiến siêu thế gian (hiểu biết chân chính của bậc Sa Môn)

CHÁNH KIẾN THẾ GIAN

Hiểu biết rằng bố thí và cúng dường đến những bậc có giới đức không phải là vô ích. Biết rằng nghiệp lành hay nghiệp dữ sẽ đem lại quả vui hay quả Khổ, cả 2 điều ấy chẳng sai.

Biết rằng kiếp hiện tại và kiếp vị lai có thật. Cha mẹ và chúng sanh khác hằng được thụ hưởng phước báu nơi cõi trời. Biết rằng trên thế gian có những bậc Sa Môn hay bậc đại hiền giới đức trong sạch có thể giải thích đời sống hiện tại và những kiếp vị lai.

Đó là Chánh kiến thế gian (Lokiya Sammà ditthi).

CHÁNH KIẾN SIÊU THẾ GIAN

"Tuy cũng đạt được Chánh kiến về đạo đức, các bậc thánh: Tu Đà Hoàn, Tu Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán không hướng sự hiểu biết của các Ngài về phương diện thế gian mà chỉ **chú trọng đến con đường siêu việt (Bát Chánh Đạo).**

Đó là "Chánh kiến siêu thế gian" (Lokutta-ra Sammà ditthi) không còn nằm trong lĩnh vực thế gian, đang ở ngoài thế gian và đã hợp nhất với con đường siêu việt."

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Bát Chánh Đạo cũng có 2:

- Bát Chánh Đạo thế gian do hàng tại gia:
cư sĩ thực hành (Puthujjana).
- Bát Chánh Đạo siêu thế gian được dành riêng cho
những bậc Sa Môn cao quí (Ariya pugala).

"Và khi biết rõ thế nào là "**Tà Kiến**" Cũng như thế nào là "**Chánh kiến**" (bước một) hành giả cố gắng trau dồi sự hiểu biết thêm đúng đắn, cố vượt khỏi những điều tà vạy bằng "Chánh tinh tấn" (bước thứ 6) chú tâm quan sát về sự hiểu biết chân chính bằng "Chánh niệm"

Như thế ba yếu tố có liên quan mật thiết với nhau về "Chánh kiến" là: Hiểu biết chân chính, tinh tấn chân chính và niệm tưởng chân chính.

"Đấng Toàn Giác không còn dính mắc trong phạm vi của các lý thuyết".

Vì Đấng trọn lành đã hiểu thấu rõ các sắc tướng, "sắc uẩn" là gì ? nó sanh và diệt như thế nào.

Ngài biết rõ sự cảm giác và tư cách sanh diệt của "thọ uẩn" , Ngài biết rõ sự chấp nhận tình cảm và tư cách sanh diệt của "tưởng uẩn"

Ngài biết rõ phối hợp tư tưởng và tư cách sanh diệt của "hành uẩn", Ngài biết rõ sự hoạt động của tư tưởng và tư cách sanh diệt của "thức uẩn".

Lẽ đó Đấng Giác Ngộ đã dập tắt, đã lánh xa, đã huỷ diệt, đã vứt bỏ và đứng ngoài vòng lý luận, thoát ly ra khỏi sự ước đoán, sự khuynh tà ... chẳng còn tham danh vọng hảo huyền của cái "Ngã" và cái "Bản Ngã".

BA TRẠNG THÁI TUYỆT ĐỐI

"Dù cho các Đấng Toàn Giác có xuất hiện trên thế gian hay không, một sự kiện tuyệt đối bất di bất dịch, một quy luật cố định vẫn luôn luôn tồn tại là: "Tất cả những vật cấu tạo do các nguyên nhân là giả tạm (**Vô thường**), là khốn quẩn (**Khổ não**) và không có thực ngã (**Vô ngã**)".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Danh từ "Sankhàra" ám chỉ những gì có một khởi điểm và một dứt điểm (sanh, diệt) mà chúng ta thường gọi là vật phối hợp hay cấu tạo (pháp hữu vi).

"Pháp Hành" (Sankhàra Dhamma) được áp dụng trong tư cách phối hợp hay cấu tạo trên cả 2 phương diện vật chất và tâm lý của đời sống (tạm bợ trên thế gian).

Tiếng "Dhamma" (**Pháp**) lại mang một ý nghĩa sâu rộng bao quát hơn. Vì nó ám chỉ những gì không có khởi điểm và dứt điểm (Vô sanh bất diệt), không phối hợp hay cấu tạo (Vô vi pháp), "Asankhara dhamma". Chẳng hạn như không gian vũ trụ (Àkasa) và Niết Bàn (Nibbàna).

Bởi thế, rất sai lầm khi cho rằng tất cả các Pháp (Dhamma) đều là vô thường, biến đổi, vì "Niết Bàn pháp" (Nibbàna dhamma) và không gian vũ trụ (Àkasa) đều trường tồn vĩnh cửu không hề thay đổi. Cũng vì lẽ đó, phải nhìn nhận chẳng những các "Pháp hành" (Sankhara dhamma) mà luôn cả những "Pháp vô sắc tướng" (thuộc về tâm lý) cũng đều là vô ngã (không có thực thể).

"Trên thế gian này, các bậc thánh nhân, kể luôn có Như Lai , chẳng có một ai công nhận rằng**: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức** là trường tồn bền bĩ mà không thay đổi, không sao có những trạng thái như vậy ".

"Người có Chánh kiến không thể nào công nhận một vật gì là cái Ngã được".

BIỆN LUẬN VỀ CÁI "NGÃ"

"Nếu có kẻ quả quyết rằng "Cảm giác" (Thọ) là cái "Bản ngã" thì nên trả lời như vầy:

Thọ có 3 loại: thọ vui, thọ khổ, thọ không vui thọ không khổ. Hỏi vậy người đó thọ cái nào là bản ngã ?

Khi trắc nghiệm một trong 4 cái thọ đó thì 3 cái kia biến tan (ví dụ khi đang cảm giác thọ vui thì 3 cái thọ kia: Khổ và không vui không khổ, sao nó không xuất hiện).

Như vậy, cả 4 cái thọ đó đều là vô thường và tuỳ thuộc các nguyên nhân. Chúng cũng bị huỷ diệt, hao mòn và dập tắt.

Bất cứ ai nghĩ rằng một trong 4 cái thọ đó là bản ngã đều bị lầm lạc, rồi sau cũng phải nhìn nhận rằng cái mà họ gọi là bản ngã của kiếp hiện tại là vô thường, có vui khổ lẫn lộn và cũng bị sanh diệt không sao tránh khỏi.

Nếu có kẻ khác nói "thọ" không phải là cái ngã nhưng cái ngã của tôi (bản ngã) là thiêng liêng cao tột mà thọ không thể nào tiếp xúc đặng, thì nên hỏi lại:

"Vậy chớ tại nơi nào không có thọ thì gọi là bản ngã được chăng ?"

Nếu có ai khác nữa nói: "Thọ không phải là bản ngã mà thật ra nó cũng không phải là cái ngã thiêng liêng cao tột mà thọ không sao tiếp xúc được, mà chính cái ngã riêng của tôi mới biết cảm giác. Với người này thì nên trả lời: "Nếu thọ bị hoàn toàn huỷ diệt và chẳng có cảm giác nào cả, như vậy có thể nào chấp nhận trạng thái "vô cảm giác" là cái ngã được không ?

Nói rằng tâm và đối tượng của tâm là tư tưởng tạo ra cái ngã, là không căn cứ vào đâu cả. Chỉ cần nhận định 2 trạng thái

"sanh" và "diệt" của mọi vật cũng đủ chứng minh rằng cái ngã cũng sanh ra rồi bị diệt .

"Người kém học thức còn có thể quan niệm cho rằng xác thân do 4 nguyên tố (Tứ Đại) cấu tạo là bản ngã.

Vì dù sao xác thân đó cũng tồn tại được một năm, hai năm hoặc ba, bốn năm hoặc lâu hơn nữa là trăm năm. Còn cái mà chúng ta gọi là "tâm trí" thì luôn cả ngày lẫn đêm luôn xuất hiện rồi biến tan dưới hình thức này hay dưới hình thức khác".

"Như thế, tuy có: **Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức** trong mỗi cá nhân và ở bên ngoài, dù là có tinh vi hay thô thiển, thanh cao hay hèn hạ, ở xa hay ở gần, thì người ta cũng phải dùng trí tuệ để nhận định đúng theo chân lý **"Đây không phải là của ta, không phải là ta và cũng không phải là bản ngã".**

QUÁ KHỨ-HIỆN TẠI-VỊ LAI.

"Nếu có người hỏi: "Trong quá khứ ta có sanh ra hay không ? Về tương lai ta có còn tái sanh nữa không ? Giờ đây có phải thật ta đang hiện diện hay là không phải ?"

Và nên trả lời như vầy: "Quả thật tôi đã có sanh ra rồi. Không thể phủ nhận điều đó. Trong tương lai tôi sẽ còn tái sanh nữa, không ai chối cãi được rằng giờ đây chính tôi đang hiện diện tại chỗ này, và chắc chắn như vậy".

Về quá khứ, chỉ có kiếp sống tại khi đó là thực tế . Còn kiếp vị lai và hiện tại thì không thực tế. Trong tương lai, chỉ có kiếp đó là thực tế còn những kiếp quá khứ và hiện tại thì không. giờ đây, kiếp hiện tại là thực tế. Còn những kiếp quá khứ và vị lai thì không.

Thực ra kẻ nào thấu rõ sự liên quan của các Nhân và Duyên (Patticca-Samuppàda), kẻ đó đã thấy rõ chân lý.

Cũng như người ta vắt sữa con bò cái, sữa để lâu trở thành kem, thành bơ, thành mỡ. Rồi đem đun sôi nó ra thành bọt mỡ. Nói về kiếp quá khứ cũng vậy. Nó chỉ thực tế hồi thời kỳ đó và không thực đối với hiện tại và vị lai. Kiếp vị lai cũng thực tế của sau này nhưng không thật đối với quá khứ và hiện tại. Kiếp hiện tại chỉ thực tế lúc này nhưng đối với quá khứ và vị lai thì không.

Đó là những chuyện nhân gian mà thôi, là một cách lý luận, một lề lối giải thích. Theo sự phỏng đoán, Chỉ là những sự việc tầm thường. Đấng Toàn Giác cũng dùng những danh từ (trong các trường hợp) nhưng không khi nào Ngài để bị sa vào cái bẫy trong ngôn ngữ". (Tứ Vô Ngại)

"Như thế, khi nào chưa thấu rõ năm uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức, chưa thấu rõ tư cách sanh diệt của chúng, người có thể nghĩ rằng: "Đức Chánh Biến Tri sẽ còn tiếp tục (tồn tại) sau khi nhập diệt. Hoặc giả Ngài sẽ không tiếp tục (mất luôn), v.v..."

HAI QUAN NIỆM CỰC ĐOAN

"Đối với kẻ nào tin tưởng rằng căn bản của đời sống (cái ngã) và xác thân là một, kẻ đó không sao thành đạt được đạo quả: Thánh Nhân. Trái lại kẻ nào cho rằng cái ngã khác biệt vơí xác thân, kẻ đó cũng không đi đến đạo quả bao giờ.

Đấng Toàn Giác đã tránh hai lối cực đoan đó và chọn con đường đi giữa (Trung đạo)". Và Ngài tuyên bố:

NHÂN QUẢ LIÊN QUAN (Paticca-Samupàda)

"Từ chỗ tối mê "Vô Minh" (Avijjà) sanh ra sự hành vi tạo tác vô ý thức, "Hành" (Sankhàrà). Từ "Hành" sanh ra sự biết mình nằm trong bụng mẹ, "Thức" (Vinnàna). "Thức" gây ra sự phối hợp tinh thần và vật chất, "danh sắc" (nama rùpa). Danh sắc tạo ra

6 căn, "Lục căn" (Chalàyatana). Lục căn làm cho biết cảm giác khi đụng chạm (về thân xác hoặc tâm lý), "Xúc" (Phasso). Xúc sanh ra cảm đặng, "Thọ" (Vedanà). "Thọ" làm phát sanh ra sự khao khát, "Ái" (Tanhà). "Ái" sanh ra sự quyết luyết bám giữ đời sống, "Thủ" (upàdàna). "Thủ" phát động những diễn tiến về những hành vi tạo nghiệp, "Hữu" (Kamma Bhava). Do "Hữu", có cái bào thai đi "tái sanh" (Jàti). Và vì có "tái sanh" nên phải gánh lấy những thảm hoạ: già nua, tử liệt (Jaràmarana) và sầu khổ, khóc than, đau đớn, thất vọng.

Đó là chân lý cao siêu về nguồn gốc sự Khổ"

"Tuy nhiên, giới tử nào không còn mù quáng (vô minh) và đạt Giác Ngộ, thì giới tử đó chẳng tạo nghiệp nữa, bất cứ là tốt hay xấu, hoặc nghiệp đưa đến thế lực (bất bải miễn) = không ai bị bải chức được như vua chúa hay trời Phạm Thiên".

"Vì lẽ đó, khi vô minh bị dập tắt thì hành biến tan.

Không có hành thì thức cũng chẳng phát sanh.
Không có thức thì danh sắc cũng không có.
Danh sắc bị diệt thì không có lục căn.

Không lục căn thì chẳng có xúc.
Không có xúc thì thọ cũng không phát sanh.
Không thọ thì cũng chẳng có ái.

Không có ái thì không có thủ.
Không có Thủ thì cũng chẳng có hữu
và nếu Hữu không có thì cũng chẳng có tái sanh."

Và khi trường hợp tái sanh bị dập tắt, thì những thảm hoạ già nua, tử biệt, sầu khổ, khóc than, đau đớn, thất vọng cũng tiêu tan.

Tư cách diệt tận nguồn đau khổ là thế ấy.
Đây chính là chân lý cao siêu về sự diệt Khổ"

HIỆU LỰC CỦA NGHIỆP

"Thực ra vì chúng sanh bị vô minh che lấp, bị sa vào bẫy Ái dục,
đi tìm kiếm nơi nầy đến nơi khác, nên mới phải bị
tái sanh trong nhiều kiếp mới"

"Cái nghiệp phát sanh do lòng tham lam, sân hận, si mê, cái nghiệp
xuất hiện từ đó và nguồn gốc cội rễ của nghiệp do đó mà ra.

Bất cứ chúng sanh xuất hiện tại đâu, cái nghiệp sẽ chín muồi
tại đó. Nơi nào nghiệp chín muồi thì chúng sanh phải gặt hái
quả báo, hoặc trong kiếp hiện tại, hoặc về cái kiếp tương lai".

NGHIỆP KHÔNG SANH QUẢ

"Tuy nhiên, khi màn vô minh được vẹt ra, thì trí tuệ bừng sáng phá
tan lòng tham dục, trường hợp tái sanh sẽ không còn xảy ra nữa"

"Những hành động không do lòng tham lam, sân hận, si mê
thúc đẩy, những hành động như vậy, ví như cây thốt nốt
bị nhỗ tận rễ lên khỏi đất, không sao mọc lại được nữa".

"Trong chiều hướng đó, có người Chánh ngữ rằng Như Lai bày ra
một lý thuyết về sự "Tiêu Diệt", Như Lai truyền bá một Giáo lý
có tính cách tiêu diệt và dạy hàng môn đệ học tập như thế"

Mà thật đúng như vậy! Như Lai hằng khuyến hoá về cách tiêu diệt.
Nghĩa là tiêu diệt tham lam, sân hận, si mê, tiêu diệt những
điều dữ và hành động xấu xa tội lỗi".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Lý thuyết "nhân quả liên quan" (Paticca Samuppàda) là một giáo huấn theo định luật về mỗi vật phát sanh do sự phối hợp của tinh thần và vật chất (danh-sắc).

Sự việc đã chứng minh rằng:
tất cả những hiện tượng tâm lý và vật chất trên thế gian huyền ảo này đều tuỳ thuộc vào sự hoạt động của các giác quan (Lục căn) gây ra muôn ngàn thống khổ, chớ không phải những tình trạng may rủi vu vơ mù quáng, mà là cuộc sống luôn luôn tuỳ thuộc vào những nguyên tố "Nhân và Duyên".

Đây là điểm cốt yếu về Giáo lý của Đức Phật Thích Ca Gotama (mà không có một Tôn Giáo nào khác trên thế giới khám phá ra được).

Như thế gạt bỏ các yếu tố đó (mười hai nhân Duyên) thì những vật có liên quan tuỳ thuộc lẫn nhau chẳng còn lý do gì để tồn tại.

Kết luận, lý thuyết "Paticca Samuppàda - Duyên Sinh" rất cần thiết để làm sáng tỏ trong "Tứ Diệu Đế, chân lý thứ hai là nguyên nhân sự Khổ và chân lý thứ 3 là tư cách diệt Khổ".

Thuyết đó giải thích từ nền tảng hạ tầng lên tận điểm cao tột, bằng hình thức của một triết lý nhận định sáng suốt.

(Đức Phật khi còn là đức Bồ Tát phải mất 6 năm khổ hạnh để tìm ra manh mối của sợi chuỗi 12 cái khoen Nhân Duyên đó).

Nhìn vào bản lược đồ sau đây, chúng ta có thể nhận định về sự liên quan tuỳ thuộc với nhau giữa từng kiếp sống quá khứ, hiện tại và vị lai.

Bản lược đồ: Thập Nhị Nhân Duyên

Kiếp quá khứ	*1. Vô Minh (nguồn gốc của Tham, Sân, Si)*	*Kàma Bhava (Diễn tiến của Nghiệp)*
	2. Hành (hành động tạo ra sự sống)	
Kiếp hiện tại	*3. Thức (Sự biết mình)*	*Uppatti Bhava (Diễn tiến đưa đến tái sanh)*
	4. Danh-Sắc (Sự phối hợp tinh thần và vật chất)	
	5. Lục Căn	
	6. Xúc (Đụng chạm với sắc trần)	
	7. Thọ (Nhận lãnh tình cảm)	
	8. Ái (Tham dục)	*Kamma Bhava (Diễn tiến của Nghiệp)*
	9. Thủ (bám chặt đời sống)	
	10. Hữu (Diễn tiến của hành động)	
Kiếp vị lai	*11. Sanh*	*Uppatti Bhava (Diễn tiến đưa tới tái sanh)*
	12. Tử	

(những chi tiết trên đây mô tả cái vòng lẩn quẩn: Sanh tử, Tử sanh kéo dài triền miên vô cùng tận của chúng sanh)

CHÁNH TƯ DUY

"TƯ TƯỞNG CHÂN CHíNH" (Sammà-Sankappa)

"Vậy thế nào là "Chánh tư duy?". Đó là:

Tư tưởng không tham lam
Tư tưởng không không hiểm độc
Tư tưởng không không tàn bạo."

CHÁNH TƯ DUY THẾ GIAN VÀ
CHÁNH TƯ DUY SIÊU THẾ GIAN.

"Như Lai nói Chánh tư duy có 2:

Tư tưởng không tham lam,không hiểm độc, không tàn bạo được gọi là "Chánh tư duy thế gian" (lokiya sammà sankappa). Những tư tưởng ấy đem lại quả vui trên cõi thế.

Đàng khác, tuy cũng suy tưởng, cũng lý luận, cũng nhận định, cũng tranh biện, cũng thực hành, nhưng tâm trí (của bậc Thánh Nhân) đã được hoàn toàn thanh lọc, không còn mang tính cách thế gian, mà chỉ hướng về "đường siêu việt".

Bát Chánh Đạo là thể thức hoạt động về tâm lý (Vaci Sankhara) nên được gọi là "Chánh tư duy Siêu thế gian". Những tư tưởng này không thuộc lĩnh vực thế gian, chúng ở ngoài thế gian và hợp nhất với con đường siêu việt.

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CHÁNH TƯ DUY
VỚI CÁC CHI KHÁC

"Khi biết rõ tư tưởng nào trái với lẽ phải, là tà vạy, và tư tưởng nào đúng chân lý, người (hành giả) đã có được "Chánh kiến" Lúc nào cố tránh được những tư tưởng xấu xa để đánh thức

những tư tưởng cao thượng, người đã thực hành "Chánh tinh tấn"
Và khi chế ngự được những tư tưởng xấu xa,
người đem hết tâm lực trau giồi các
tư tưởng chính đáng thì đã được
thực hành "Chánh niệm"

Cả 3 chi trên, Chánh kiến, Chánh tinh tấn và Chánh niệm,
luôn luôn có liên hệ với Chánh tư duy"

CHÁNH NGỮ
(Sammà-vacà)

"Chánh ngữ là gì?"

1. KHÔNG NÓI DỐI

"Người tránh xa sự nói dối và răng tự chế, chỉ lời nói chân thật,
trau dồi phẩm hạnh trung thực. Chắc chắn là người sẽ được kẻ
khác tin cậy và chẳng gây phiền muộn cho ai.

Giữa cuộc hội họp đông người và các bạn thân, trong dịp lễ
đại nghị hay trước sân châu tại triều đình, nếu có ai muốn
dẫn chứng một điều gì, người (Phật tử) trả lời biết đối với những gì
mình đã biết và không biết gì về những gì mình không biết.
Người trả lời có thấy đối với chuyện gì đã thấy
và không nếu những gì mình không thấy.

Như vậy, người chẳng hề cố ý nói dối, dù làm vậy có lợi ích
cho mình hay cho kẻ khác, hoặc để được bất cứ lợi lộc nào khác".

2. KHÔNG NÓI LỜI ĐÂM THỌC

"Người cố tránh xa sự nói xấu kẻ khác và hằng tự chế.
Nghe chuyện nơi này,người không nên lập lại nơi khác để gây ra
cải vã. Biết chuyện chỗ nọ, người không đem nói lại đằng kia, để
tạo ra tranh chấp. Làm vậy người đem lại hoà hợp cho những kẻ

bị chia rẽ và khuyến khích những kẻ đang hoà nhã làm cho tâm người được thơ thới và mang lại nhiều hạnh phúc".

3. KHÔNG NÓI LỜI CỘC CẰN THÔ LỖ

"Người cố tránh những lời nói hằn học thô lỗ, và ráng tự chế, chỉ dùng ngôn ngữ dịu dàng, nghe êm tai dễ thương, nhã nhặn , duyên dáng hữu ích để gây thông cảm với mọi người".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Theo kinh Trung A Hàm (Majjhima Nikaya)
Đức Thế Tôn có thuyết:

"Hỡi này chư Tỳ Khưu! Nếu bị bọn cướp hay kẻ sát nhân cưa tay, chặt chân, cưa đứt khớp xương, mà các ngươi phát tâm nóng giận thì hẳn các ngươi không nghe lời Như Lai dạy. Vậy các ngươi nên tập luyện như thế này: "Hiện tâm trí ta rất vững vàng.

Chẳng có lời bất nhã nào vượt ra khỏi miệng ta. Ta hãy ráng giữ thái độ thân hữu, thấm nhuần từ bi bác ái, không có ý gì sâu độc bí ẩn nào trong tâm. Và ta cố rãi tâm từ bi rộng lớn vô lượng vô biên, chẳng lẫn lộn điều chi sân hận".

4. KHÔNG NÓI LỜI VÔ ÍCH

"Người cố tránh lời nói vô ích và ráng tự chế. Chỉ nên nói chuyện nào cần thiết, tuỳ sự việc và khi đúng lúc như nói về Giáo lý, nói về Giới Luật. Mỗi lần phát biểu điều gì, lời nói của người cũng như một kho bảo vật được đưa ra đúng lúc, với lý luận ôn hòa mang đầy ý nghĩa. Đó là: Chánh ngữ".

CHÁNH NGỮ THẾ GIAN VÀ CHÁNH NGỮ SIÊU THẾ GIAN.

"Như Lai nói Chánh ngữ có hai:

1) Tránh sự nói dối, nói lời dâm thọc, nói lời hung dữ thô lỗ, nói lời vô ích, hằng đem quả vui lại cõi trần. Đó là" Chánh ngữ thế gian"(lokiya sammà vaca).

2) Đàng khác, có tâm chán ghét bốn điều ác khẩu, tư cách tránh xa, tự chế, kiềm hãm, tâm trí (của các bậc siêu nhân) đã được hoàn toàn thanh lọc, không hướng về thế gian và đã hợp nhất với con đường siêu việt (Bát Chánh Đạo). Đó gọi là "Chánh ngữ siêu thế gian" (lokuttara sammà vaca), không còn thuộc lãnh vực thế gian, ở ngoài thế gian và hợp nhất với con đường siêu việt".

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CHÁNH NGỮ VÀ CÁC CHI KHÁC.

Khi hiểu rõ lời nói bất hảo là xấu xa và lời nói chân chính là đứng đắn, người (giới tử) đã có chánh kiến
Cố gắng kiềm chế những lời nói bất hảo và chỉ thốt ra những lời chân chính người đã thực hành về "Chánh tinh tấn: Tránh thốt ra những lời bất nhã, để hết tâm trí quán xét (về Chánh ngữ) người đã thực hành"Chánh niệm "Như thế, có ba chi liên quan với Chánh ngữ là: **Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm** "

CHÁNH NGHIỆP
(Sammà-Kammanta)

"Chánh nghiệp là thế nào?"

KHÔNG SÁT SANH

"Người cố chấp sát hại sự sanh vật và ráng tự chế, không dùng gươm, dùng gậy, luôn luôn cẩn thận, tánh tình cởi mở hằng lo lắng cho chúng sanh được an vui".

KHÔNG TRỘM CẮP

"Người cố tránh sự trộm cắp và ráng tự chế. Những gì không thuộc của mình, như vật thực, bàn ghế, giường chõng của kẻ ở trong làng hay trong rừng, người chẳng hề có manh tâm chiếm đoạt".

KHÔNG TÀ DÂM

"Người cố tránh sự giao thiệp bất chánh với gái có người giữ gìn, như cha mẹ, anh em, cô bác hoặc phụ nữ có chồng, đàn bà bị tù tội, gái đeo dây tràng hoa (gái mất nết). Đó gọi là Chánh Nghiệp".

CHÁNH NGHIỆP THẾ GIAN VÀ CHÁNH NGHIỆP SIÊU THẾ GIAN

"Như Lai nói Chánh nghiệp có hai:

- Không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, hằng đem lại niềm vui nơi cõi trần được gọi là "Chánh Nghiệp thế gian" (Lokiya sammà kammanta).

- Đàng khác, biết ghê sợ 3 tà nghiệp, ráng tự chế kiềm hãm, điều ngự tâm trí (của bậc siêu nhân) được hoàn toàn thanh lọc, không hướng về thế gian, mà đã hợp nhất với con đường siêu việt (Bát Chánh Đạo). Đó gọi là "Chánh Nghiệp siêu thế gian" (lokuttara sammà kammanta). Nó không còn thuộc lĩnh vực thế gian, ở ngoài thế gian, và đã hợp nhất với 'con đường siêu việt'.

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CHÁNH NGHIỆP VỚI CÁC CHI KHÁC

"Khi hiểu rõ tà nghiệp là xấu xa và chánh nghiệp là cao đẹp, người đã thực hành chánh kiến là chế ngự được tà nghiệp và cố gắng hun đúc chánh nghiệp, người đã thực hành "Chánh tinh tấn”
Vượt qua khỏi tà nghiệp, chú tâm suy xét về
Chánh nghiệp, người đã thực hành "Chánh niệm".

"Như vậy, có ba yếu tố liên quan với Chánh nghiệp là:
Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm".

CHÁNH MẠNG
(Sammà-Àjìva)

"Thế nào gọi là Chánh mạng?

Khi người tu Phật biết tránh xa tội lỗi và tìm cách nuôi mạng bằng những nghề nghiệp chánh đáng trong danh dự, đó gọi là 'Chánh mạng".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Kinh Majjhima Nikàya (117) có đoạn: "Làm việc bội phản, nói chuyện phiêu lưu, hành động gian xảo, ăn lời cắt cổ, đó là cách nuôi mạng xấu xa không chánh đáng (tà mạng)".

Kinh Anguttara Nikàya V.117 cũng có chép:
"Có 5 nghề sanh nhai, mà người Phật tử cần nên tránh:

1/ buôn bán khí giới,
2/ buôn bán người,
3/ buôn bán thịt,
4/ buôn bán nước say và
5/ buôn bán thuốc độc".

CHÁNH MẠNG THẾ GIAN VÀ
CHÁNH MẠNG SIÊU THẾ GIAN.

Khi người Phật tử cố tránh xa tội lỗi, tìm nuôi thân bằng phương thức chánh đáng, hành động đó đem lại quả vui nơi cõi trần. Đó gọi là "Chánh mạng thế gian" (Lokiya sammà àjiva).

Đàng khác, chán ghét lối sống bê tha, biết tự chế, kiềm hãm, điều ngự, tâm trí (của bậc thánh nhân) không hướng về thế gian đã hợp nhất với con đường siêu việt (Bát Chánh Đạo).

SỰ LIÊN QUAN GIỮA CHÁNH MẠNG VÀ CÁC CHI KHÁC

"Khi hiểu rõ tà mạng là xấu xa và chánh mạng là cao đẹp, người đã thực hành chánh kiến: Cố gắng vượt qua sự tà mạng bất chính để hun đúc chánh mạng, người đã thực hành "Chánh Tinh Tấn” Ráng chế ngự tà mạng, và chăm chú niệm tưởng về Chánh mạng, người đã thực hành "Chánh niệm” .

"Như vậy, có ba chi liên quan với Chánh mạng là: **Chánh kiến, Chánh tinh tấn, Chánh niệm**".

CHÁNH TINH TẤN
(Sammà-Vàyàma)

"Thế nào gọi là Chánh Tinh Tấn ?
Như Lai nói Chánh Tinh Tấn có bốn:

Tinh tấn tránh xa
Tinh tấn lướt qua khỏi
Tinh tấn làm cho tiến triển
Tinh tấn để bảo tồn.

1. TINH TẤN TRÁNH XA (Samvarappadhàna)

"Tinh tấn tránh xa là thế nào ?

Muốn tránh xa tội lỗi, người giới tử cố trau dồi tâm trí không cho nó đánh thức những tư tưởng xấu xa hay hành động đê hèn khi các ý nghĩ đó chưa phát sanh. Người cố gắng để hết các nghị lực chế ngự tư tưởng và chống trả lại nó.

Làm vậy,khi thấy hình sắc gì bằng đôi mắt, tai nghe tiếng động nào. mủi ngửi mùi gì, lưỡi nếm vật chi hoặc thân va chạm với bất cứ vật gì, người không dừng lại với ý nghĩ đó, dù với tánh cách toàn diện hay vi tế. Những người ráng chống trả, quán tưởng về những khía cạnh xấu xa tội lỗi, khát khao khốn quẩn (của sắc trần) rất tai hại nếu không biết gìn giữ lục căn, không canh chừng và kiểm soát chúng.

Khi làm chủ được các giác quan một cách cao thượng rồi, giới tử cảm thấy mình được an vui thơ thới, chẳng có việc gì xấu xa đê tiện có thể xen vào (tâm trí).

Đó gọi là "tinh tấn tránh xa".

2. TINH TẤN LƯỚT QUA KHỎI (Pahànappadhàna)

"Thế nào là tinh tấn lướt qua khỏi ?

Muốn có sự tinh tấn này, giới tử ráng trau dồi tâm trí để vượt qua các việc xấu xa tội lỗi đã phát sanh. Người đem hết nghị lực chế ngự tư tưởng, chống trả lại những ý nghĩ đê hèn đó.

người không dừng lại trong tư tưởng tham dục, ác tâm hoặc bất cứ điều gì xấu xa khốn quẫn đã phát sanh và ráng sa thải, đánh tan huỷ diệt nó".

NĂM PHƯƠNG PHÁP ĐỂ ĐÁNH TAN TƯ TƯỞNG XẤU XA (Tà Tư Duy)

"Khi nhìn thấy vật gì có thể đem lại ý nghĩ xấu xa tội lỗi, đánh thức lòng ham dục, si mê, sân hận, giới tử nên hành động như thế này:

- Quan sát kỹ vật đó, đem nó so sánh với một vật khác có tánh cách cao thượng, cứu cánh hơn.

- Nghĩ về sự đê hèn của vật đó như thế này: "Ý nghĩ này thật nhơ nhớp. Nó làm cho ta bị người chỉ trích và ắt sẽ đem lại hậu quả đau đớn .

- Hoặc bỏ qua không nghĩ đến vật đó nữa.

- Hoặc suy xét về tính cách phối hợp của nó.

- Hoặc cắn răng lại, uốn lưỡi lên ổ gà, kềm chặt cái tâm buộc nó phải xóa bỏ tận gốc rễ ý nghĩ đó.

Làm như vậy, những tư tưởng xấu xa tội lỗi, tham lam, sân hận, si mê sẽ tiêu tan, sẽ biến dạng ... và nội tâm sẽ được vững vàng, an tĩnh tập trung.

Đó là "tinh tấn lướt qua khỏi".

3. TINH TẤN LÀM CHO TIẾN TRIỂN (Bhàvanàppadhàna)

"Thế nào là tinh tấn làm cho tiến triển ?

Muốn được như vậy, người giới tử phải cần khuyến khích thiện chí của mình hướng về các điều tốt đẹp, cao thượng chưa phát sanh. Người cố gắng hết sức mình để đều ngự tâm trí và cố sức chiến đấu.như thế, người làm cho những "nguyên tố Giác Ngộ" (bojjhanga, thất giác chi) được tiến triển thêm, phát tâm vui thích nơi thanh vắng, không còn luyến ái, dập tắt phiền não để đi lần tới sự giải thoát"

Đó là: Niệm tưởng (Sati), Thông suốt Giáo Pháp (Dhamma vicaya), Tinh tấn (Viriya), phỉ lạc (Piti), An tịnh (Passaddhi), Định tâm (Samàdhi), và Xả (Upekkhà).

Đó là "tinh tấn làm cho tiến triển".

4. TINH TẤN ĐỂ BẢO TỒN (Anurakkhanappadhàna)

"Thế nào là tinh tấn để bảo tồn ?

Về phương diện này, giới tử khuyến khích thiện chí của mình hướng về những điều tốt đẹp cao thượng đã phát sanh rồi, không để tư tưởng cao đẹp đó tiêu tan, mà ráng làm cho nó phát triển đến mức chín muồi, đến hoàn hảo và

tiến hoá triệt để (Bhàvanà). Người cố gắng hết sức để điều ngự tâm trí và ráng chiến đấu.

Đó là "tinh tấn để bảo tồn".

"Thật ra, giới tử nào đã có đầy đủ giới đức, đã suốt thông Giáo lý của bậc thầy tổ, thì tâm trí thường có những ý nghĩ như vầy: "Dù cho da ta, gân ta, xương ta rã rời, dù cho thịt và máu ta khô cạn, ta cũng không ngừng sự quyết tâm tinh tấn nếu chưa đạt được mục đích mà con người có thể thành tựu với khả năng và nghị lực".

Đó là: "chánh tinh tấn".

"Tinh tấn tránh xa (tội lỗi), tinh tấn lướt khỏi (tội lỗi), tinh tấn làm cho phát triển (các điều lành), tinh tấn bảo tồn (những pháp cao thượng) là bốn giai đọan về tinh tấn mà bậc đại hiền đã chứng minh. Kẻ nào cố bám dính vào các đức tánh đó sẽ kết liễu được những điều thống khổ"

CHÁNH NIỆM
(Sammà-Sati)

"Cũng như thớt voi rừng bỏ tánh hung hăng khó dạy để trở nên thuần nết, không hoảng sợ lúc xông pha trận mạc, và được đức vua trọng dụng ...

Thầy Tỳ Khưu tách rời thế sự ... không còn buộng lung ngoan cố, ráng trau dồi giới đức để đắc quả Niết Bàn bằng cách buộc chặt mình vào bốn cây trụ "Niệm Tưởng Căn Bản" (Tứ Niệm Xứ).

BỐN NIỆM TƯỞNG CĂN BẢN
(Tứ Niệm Xứ, "Sati Patthàna")

"Thế nào là Chánh niệm ?

Phương pháp duy nhất để tiến tới tư cách hoàn toàn trong sạch, để vượt qua khỏi mối ưu phiền, chấm dứt niềm Đau Khổ và mở đường chân chính đi đến đạo quả Niết Bàn, phương pháp đó nằm trong bốn "Niệm Tưởng Căn Bản" (Tứ Niệm Xứ).

Hành theo Tứ Niệm Xứ, người giới tử luôn luôn sống trong tình trạng "Minh Sát" về thân thể, trắc nghiệm những tình cảm và tinh tấn phân tách các hiện tượng (pháp) phát sanh.

Người thường xuyên dũng mãnh, chăm chú biết mình, gạt bỏ một bên tất cả sự khát vọng và phiền muộn của thế gian (chỉ sống với hiện tại).

NIỆM THÂN (Kàyànupassanà)

"Vậy người giới tử quán tưởng về xác thân như thế nào?

Người tìm đi vào rừng, dưới một cội cây, trong nơi thanh vắng, ngồi kiết già, thân hình ngay thẳng, chú tâm về phía trước"

NIỆM VỀ HƠI THỞ VÔ RA (Anàpàna Sati)

"Với tâm trí chăm chú, người hít hơi vô. Với tâm trí chăm chú, người thở hơi ra. Khi hít vô dài, người biết mình hít hơi dài.
Lúc thở ra chậm, người biết mình thở ra chậm.
Khi hít vô vắn, người biết mình hít hơi vắn.
Lúc thở ra mau người biết mình thở ra mau.

Nhận định rõ toàn thân hơi thở, người hít hơi vô.
Nhận định rõ toàn thân hơi thở, người mới thở ra.
Hành giả hãy luyện tập như thế đó.

Với xác thân yên tĩnh trong tư thế (Kaya-sànkhàra) người hít hơi vô. Với xác thân yên tĩnh trong tư thế ấy, người mới thở ra. Hành giả nên luyện tập như thế đó.

Rồi người quán tưởng thân mình với tư cách chủ quan và suy xét đến cơ thể kẻ khác với tư cách khách quan. Người nhận định rõ xác thân được cấu tạo và bị tan rã như thế nào? Người nhận rõ tư cách sanh diệt của các vật thể và nghĩ rằng:

"Đang có một vật thể tại đây" (nói về thân của mình).

Thân xác đó không phải là một sanh vật, không phải là một cá nhân, không phải là đàn bà hay đàn ông và cũng không phải là bản ngã. Chẳng phải cái gì thuộc về ta hay kẻ khác hoặc là của bất cứ một người nào."

NIỆM TƯỞNG VỀ BỐN OAI NGHI

"Tiếp theo đó, giới tử nhận thức rõ đúng theo chân lý bốn oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi, như vầy: "ta đang đi, ta đang đứng, ta đang ngồi, ta đang nằm, ta đang ở trong oai nghi này hay oai nghi khác".

Giới tử biết rõ chẳng có một chúng sanh hay một thực ngã đang đi, đứng, ngồi, nằm, v.v... Và đó chỉ là một lề lối về ngôn ngữ mà thôi.

NIỆM TƯỞNG VỀ SỰ SÁNG SUỐT BIẾT MÌNH (Sàti Sampajanna)

"Tiếp theo đó, giới tử luôn luôn sáng suốt biết mình khi đi tới hay đi lui, biết mình đang ngó về phía trước hay dòm lại đàng sau, biết mình khom lưng xuống hay chỗi đứng dậy, biết mình đang thọ thực, uống nước, nhai nếm thức ăn, biết mình khi hành sự tẩy ô trược (đại hay tiểu tiện). Người sáng suốt biết mình trong lúc đi, đứng, ngồi, ngủ hay thức, biết mình đang nói chuyện hay im lặng.

Trong các trường hợp, giới tử sáng suốt biết rõ ý định của mình, biết nhận thức sự lợi ích, biết rõ bổn phận và mỗi hành động đúng theo chân lý".

NIỆM TƯỞNG VỀ XÁC THÂN Ô TRƯỢC
(Patikkùla Sanna)

"Tiếp theo đó, giới tử quan sát thân mình từ bàn chân lên tới đầu, từ tóc trở xuống chân, mường tượng như bị bao phủ bằng một lớp da trong đó chứa đầy những vật ô trược. Người suy nghĩ như vầy: "Thân này gồm có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, xương, tuỷ, thận, tim, gan, phổi, hoành cách mạc, lá mía, dạ dày, ruột, phẩn, mật, đàm, mủ, máu, mùi hôi, nước giãi, huyết thanh, nước khớp xương, nước mắt, nước tiểu v.v…

Như người kia nhìn xem một cái bao, miệng mở toanh ra cho thấy trong đó đựng các loại ngũ cốc như: Gạo, đậu, mè ... rồi tự nghĩ: "Nếu ta không mù quáng thì đó hẳn là những hột gạo, đậu, mè..."

Giới tử quan sát và thấy rõ thân hình như thế ấy"

NIỆM TƯỞNG VỀ BỐN NGUYÊN TỐ
(Tứ đại) = Đất-Nước-Gió-Lửa

"Tiếp theo đó, quan sát thân mình, so sánh nó với các nguyên tố, người giới tử suy nghĩ: "Thân này do những chất: chất rắn, lưu động, nóng và rung chuyển cấu thành".

"Như tên đồ tể rành nghề đứng tại ngã tư đường, trải banh trên thớt những miếng thịt của con bò cái vừa bị triệt hạ. Thì cũng như thế ấy, giới tử niệm tưởng xác thân của mình và so sánh nó với bốn nguyên tố".

NIỆM TƯỞNG TRÊN BÃI THA MA

"tiếp theo đó, giới tử hành động như thế này:

1) Khi gặp một thây người bị vất trên bãi tha ma. Xác chết được một hôm, hai, ba hoặc bốn hôm, sình thúi rã rời bẩn thỉu. Người nghĩ lại thân mình như vầy: "Đây là thân ta.

Nó cũng đồng bản chất (với xác chết)
và phải chịu chung số phận không sao tránh khỏi cái chết .

2) Thấy một xác chết nằm trên bãi tha ma đã bị diều quạ, kên kên, chó nhà, chó rừng, banh xé hoặc có vòi đục khoét, giới tử nghĩ lại thân mình: "Đây là thân ta. Nó cũng đồng bản chất và phải chịu chung số phận không sao tránh khỏi cái chết .

3) Giới tử quán tưởng khi đứng trước một xác chết nằm trên bãi tha ma, thấy nó chỉ là một bộ cốt còn chút thịt thấm máu, các lóng xương dính với nhau nhờ những sợi gân chằng chịt.

4) ... Bộ cốt không còn thịt tẩm máu khô, xương dính với nhau nhờ các sợi gân.

5) ... Bộ cốt hết thịt, hết máu, chỉ còn xương dính với gân.

6) ... Bộ cốt bị phân tán văng ra tứ hướng, xương mỗi khúc nằm một nơi, ở đây một bàn tay, đằng kia một bàn chân, một chả xương vai, một khúc xương đùi, xương mông, những cọng xương sườn, xương sống, một cái sọ. Giới tử nghĩ lại thân mình: "đây là thân ta. Nó cũng đồng bản chất và phải chịu chung số phận không sao tránh khỏi cái chết .

7) Tiếp theo đó, giới tử thấy xương người khô khốc như vỏ sò, vỏ ốc.

8) ... Thấy những đống xương chồng chất từ nhiều năm qua.

9) ... Thấy xương tàn rệu nát như tro bụi. Nhìn lại mình, người tự nghĩ: "Đây là thân ta. Nó cũng đồng bản chất và phải chịu chung số phận không sao tránh khỏi số phận như vậy".

Cũng chính vì thế, người hành đạo phải niệm tưởng thân mình và thân kẻ khác, hoặc bất cứ vật thể nào. Người thấy rõ tư cách sanh diệt của các vật thể khác. Người nhận định như vầy:

"Tại đây đang có một vật thể" (xem thân mình là
những nguyên tố vật chất giả tạm).

Nhờ niệm tưởng sáng suốt, hành giả biết nhận định chính xác,
nên sống một cách tự do, chẳng còn dính mắc với
bất cứ vật gì trên cõi thế".

Hành giả niệm thân là như thế đó.

MƯỜI PHƯỚC BÁU

"Khi pháp niệm thân được thực hành đứng đắn, được tiếp tục
không ngừng, được phát triển và trở thành thói quen, nó tạo ra một
căn bản vững chắc, thì hành giả có hy vọng đạt được:
10 phước báu như sau:

1) Chế ngự được sự vui cũng như sự khổ. Tâm không xao động.
Chẳng có cảm nghĩ vui hay buồn trong các hoàn cảnh
phát sanh đến cho mình.

2) Ngăn chặn những điều sợ hãi lo âu. Không để tâm bối rối
khi sợ hãi phát sanh.

3) Chịu đựng nổi mức tấn công của muỗi mòng, rắn rít, nóng lạnh,
đói khát. Có sự nhẫn nại khi thân thể bị hành hạ đau đớn, dù đau
kinh khủng, khó chịu hay nguy hiểm thế mấy.
Có nhẫn nại đối với những lời lẽ xấu xa hung dữ.

4) Hành giả có thể hưởng phỉ lạc tùy ý trong bốn bậc Thiền
(vui thích trong lúc nhập định), thanh lọc nội tâm
và được hạnh phúc huyền diệu trên thế gian này.

SÁU PHÉP MẦU (ABHINNÀ)

Với tâm an tịnh, hành giả có thể đạt được những phép mầu:

5) Đắc thần thông (Iddhividha), có thể bay trên hư không, đi trên mặt nước, chun xuống đất, hoá hình, v.v...

6) Thiên nhĩ thông (Dibbasota), nghe được tiếng của Chư Thiên, và tiếng người bất cứ xa hay gần.

7) Tha tâm thông (Parassa cetoparinnà nàna), đoán biết tư tưởng và ý đồ của người khác.

8) Túc mạng minh (Pubbenivàsànussati-nàna), nhớ lại các tiền kiếp của mình, biết trong kiếp nào mình mang tên gì, thuộc giai cấp nào, làm nghề gì vui khổ ra sao và lúc chết như thế nào, rồi được sanh lại ở đâu,v.v...

9) Thiên nhãn minh (Dibba cakkhu), thấy rõ tư cách sanh diệt của tất cả chúng sanh. Thấy chúng sanh trong mỗi kiếp, vui hay Khổ, sang hay hèn tuỳ theo duyên nghiệp.

10) Lậu tận minh (Àsavakkhaya), thông suốt lý Tứ Diệu Đế và phương Pháp diệt trừ tham lam, sân hận, si mê. Biết rõ đây là sự Khổ, đây là nguyên nhân sự Khổ, đây là tư cách diệt Khổ và đây là con đường đi đến nơi dứt Khổ. Người biết do đâu mà Phiền não phát sanh. Khi tẩy trừ được lòng tham dục, sân hận, si mê và màn vô minh tan biến, người đã đạt được trí tuệ giải thoát và biết mình đã sống đầy đủ cuộc đời đạo đức, việc phải làm mình đã làm rồi, chẳng còn phận sự trên thế gian này nữa.

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Trong 6 phép mầu kể trên, 5 cái đầu thuộc phạm vi thế gian (Lokiya) mà hạng phàm nhân có thể đạt được. Còn cái sau cùng là Lậu tận minh thì có tánh cách siêu thế gian(Lokuttara) đặt biệt dành riêng cho các bậc A La Hán vì các Ngài đã ở ngoài vòng thế sự. Chỉ cần thực hành đầy đủ 4 phàm định của hạng thế nhân cũng có thể thành đạt 5 phép mầu đó.

Các phép thần thông là thành quả của 4 năng lực căn bản (Iddhipàdas) là: tập trung ý muốn, tập trung nghị lực, tập trung tư tưởng và tập trung sự quan sát.

NIỆM THỌ (Vedanà nuppassanà)

"Vậy chứ hành giả niệm thọ như thế nào ?

Khi va chạm với một cảm giác. Người biết nhận định rõ rệt như vầy: "Ta đang có cảm giác khó chịu, ta đang có cảm giác dễ chịu hay vô can. (Thọ này thuộc cảm giác không liên hệ với mình khi thấy hoặc nghe chuyện của người khác)".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Khác hơn quan niệm tâm lý của người châu Âu, danh từ Pàli "Vedana" có thể được áp dụng một cách bao quát cho cả 2 trường hợp vui và buồn, nên mới có cách nói: "Cảm giác vô can (trung tính)". Nghĩa là làm ngơ đối với những việc không dính đáng tới bản thân tuy mình vẫn nghe. Chỉ có những cảm giác liên hệ tới thân hay tâm trí mình mới làm phát sanh cho thọ vui hay thọ khổ. Những thọ do mắt thấy, tai nghe thoáng qua, đụng chạm sơ sài, nếm thức ăn uống v.v... đều thuộc loại "Cảm giác vô can", có tánh cách tiêu cực.

"Như thế hành giả niệm Thọ trên cả 3 phương diện: Niệm tưởng về bản thân, quán xét về kẻ khác, hoặc suy nghĩ đến cả 2 cùng một lúc. Người nhận thức "Thọ" xuất hiện ra sao và biến mất như thế nào, biết rõ tư cách sanh diệt của nó và nghĩ rằng: "Tại đây đang có cảm giác", hành giả biết mình một cách sáng suốt như thế nhờ sự chú tâm và trí tuệ.

Vì vậy, người sống tự do, chẳng còn dính mắc với bất cứ vật gì trên cõi thế ... hành giả niệm thọ như thế đó".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Hành giả nhận định cách nói "Ta đang có cảm giác", đó là không ngoài quan niệm thông thường về ngôn ngữ để giải thích một sự việc vậy thôi. Theo ý nghĩ tuyệt đối, "Paramattha", thì chỉ có những thọ (cảm giác), chớ không có một thực thể, một nhân vật hay một người đang trắc nghiệm tình cảm nào cả.

NIỆM TÂM (Cittànupassanà)

"Hành giả niệm tâm như thế nào ?

Ở giai đoạn này, người rất thông thạo, biết rõ những tư tưởng phát sinh ra ? Chúng thuộc loại có tính cách tham dục hay không có. Chúng thuộc loại sân hận, si mê hay không có.

Người biết tính cách tư tưởng đó trong sạch hay nhơ bẩn, có ý thức hay vô ý thức, thấp hèn hay cao thượng, tầm thường hay quan trọng. Tư tưởng đó tập trung hay rời rạc, tự do hay lệ thuộc".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Ở trường hợp này tiếng Pali "Citta" (Tâm) đồng nghĩa với "Vinnana"(Thức) nên được gọi là "Tâm Thức" chớ không thể cho nó đồng nghĩa với danh từ "Tư tưởng". Vì tư tưởng và những hoạt động của tư tưởng đều thuộc phạm vi "Lý Trí" - Vitakkha (Tầm) và Vicàra (Sát)- là những thành phần của "Hành uẩn" (Sankhàra khanda). Lẽ đó, tư tưởng có tánh cách phụ thuộc và được gặp 6 "tâm thức". Khi hành giả đắc được nhị Thiền, tam Thiền, tứ Thiền thì tư tưởng bị loại trừ.

"Hành giả niệm Tâm như thế đó. Người quán xét tâm mình và tâm kẻ khác, hoặc cả 2 cùng một lúc. Người biết phân biệt tư tưởng bừng dậy như thế nào và tan biến ra sao ? Phẩm hạnh sáng suốt biết mình đó là thành quả của sự trì chí thực hành công phu rèn luyện pháp Chánh niệm. Và người được sống tự do, chẳng còn dính mắc với bất cứ việc gì trên cõi thế.

Hành giả niệm Tâm như thế đó".

NIỆM PHÁP (DHAMMÀNUPASSANÀ)

"Và hành giả niệm pháp như thế nào ?

Người quán tưởng về 5 trạng thái được gọi là những điều chướng ngại (5 triền cái)".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

*Những "pháp" hay là trạng thái về tâm trí, tư tưởng, thọ cảm, v.v... đều thuộc "**Tưởng uẩn**" (Sanna khandha) và "**Hành uẩn**" (Sankhara khandha). Hai uẩn đó liên hệ tới sự nhận định biết mình và quan niệm sự khác biệt chủ quan (trước những hoàn cảnh).*

Vì vậy 4 Pháp niệm tưởng trong Chánh niệm của Bát Chánh Đạo gồm cả 5 uẩn tạo ra sự sống:

Pháp niệm tưởng thứ nhất, "Niệm Thân", thuộc về đời sống vật chất (Sắc Uẩn).

Pháp thứ hai, "Niệm Thọ", thuộc về cảm giác (Thọ Uẩn).

Pháp thứ ba, "Niệm Tâm", thuộc về sự nhận định biết mình (Thức Uẩn).

Pháp thứ tư, "Niệm Pháp", thuộc quan niệm về tính cách khác biệt chủ quan (Hành Uẩn và Tưởng Uẩn).

NĂM PHÁP CHƯỚNG NGẠI (Nivàranà - Triền cái)

Đó là:

- Khi tâm tham muốn nhục dục, "Kàmachanda", phát sanh, hành giả biết rõ: Ta đang khao khát nhục dục".

- Khi ý nghĩ sân hận, "Vyàpàda", phát sanh, người biết rõ:
"Ta đang uất hận trong tâm".

- Khi sự hôn trầm, "Middha", phát sanh, người biết:
"Ta đang uể oải chán nản đây".

- Khi sự phóng tâm, "Uddhacca", phát sanh, người biết:
"Ta đang xôn xao bối rối"

- Khi sự hoài nghi, "Vicikicchà", phát sanh, người biết:
"Ta đang hoang mang ngờ vực đây".

Và những điều chướng ngại đó không phát sanh, người cũng biết rõ: "Ta chẳng có việc gì trở ngại cả".

Người biết những pháp đó phát sanh ra sao và biết cách chế ngự chúng. Người biết chúng bị loại trừ và không phát sanh nữa ".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Ví dụ tình dục phát sanh do sự thiếu minh mẫn có thể bị loại trừ bằng 6 phương thức sâu đây:

- Chú tâm về một trường hợp nào có thể khởi động sự nhàm chán, như quán tưởng các vật trong thân thể.
- Kiểm soát lục căn, không cho phóng túng trước sắc trần.

- Giảm độ trong vật thực (tránh các món ăn kích thích, dùng vật thực dễ tiêu hoá).
- Thân cận bạn lành (người cùng chí hướng và có tinh thần đạo đức như mình).
- Tìm học hỏi với bậc thiện trí thức (để được kinh nghiệm về chân lý).
- Suy ngẫm và tra cứu kinh sách (để thông suốt những gì có liên quan với đạo giải thoát).

Sự khuấy rối nội tâm bị huỷ diệt khi đắc đạo quả Tu Đà Hoàn. Tình dục bị loại khi đắc A Na Hàm. Tới đạo quả A La Hán thì sự phóng tâm mới bị diệt tận.

NĂM UẨN (Khandha)

"Và tiếp theo đó, hành giả niệm tưởng về 5 uẩn
tạo thành kiếp sống:

Người quan niệm rõ các hình thể vật chất (sắc), "Rùpa",
và biết được tính cách sanh diệt của sắc.
Người quan niệm rõ sự cảm giác (thọ), "Vedana",
và biết tính cách sanh diệt của thọ.
Người quan niệm rõ sự chấp nhận tình cảm (tưởng), "Sannà",
và biết tính cách sanh diệt của tưởng.
Người quan niệm rõ sự phối hợp tư tưởng (hành), "Sankhàrà",
và biết tính cách sanh diệt của hành.
Người quan niệm rõ sự nhận định hiểu biết (thức), "Vinnàna",
và biết tính cách sanh diệt của thức".

SÁU YẾU TỐ CHỦ QUAN VÀ
KHÁCH QUAN CỦA LỤC CĂN, "ÀYATANA"

Và tiếp theo đó, hành giả niệm tưởng về các pháp gọi là:
"sáu yếu tố chủ quan và khách quan của lục căn"

Người biết rõ bản chất của mắt và sắc tướng .
Biết rõ bản chất của tai và âm thanh.
Biết rõ bản chất của mũi và hương.
Biết rõ bản chất của lưỡi và vị.
Biết rõ bản chất của thân và sự đụng chạm.
Biết rõ bản chất của ý và tư tưởng .

Cuối cùng người biết rõ trạng thái hoang mang xao động kể trên gây ra, biết cái tâm bất tịnh phát sanh và bị diệt như thế nào.

người biết khi phóng tâm bị loại trừ và
nó sẽ không phát sanh nữa".

BẢY NGUYÊN TỐ GIÁC NGỘ (Bojjhanga)
(bảy nhân sanh quả Bồ Đề hay là Thất Giác Chi)

"Và tiếp theo đó, hành giả niệm tưởng về các pháp gọi là
"Bảy nguyên tố Giác Ngộ".

Người biết rõ khi nào mình có sự niệm tưởng (Sati).
Biết rõ khi nào mình đang suy cứu về
Giáo Pháp (Dhamma) (Vicaya) Trạch Pháp.
Biết rõ khi nào mình có sự tinh tấn (Viriya).
Biết rõ khi nào mình có phỉ lạc (Piti).
Biết rõ khi nào mình có sự an vui hạnh phúc (Passadhi).
Biết rõ khi nào mình có tâm Định (Samàdhi).
Biết rõ khi nào mình có tâm bình đẳng tự tại, "Xả" (Upekkha).
Người biết rõ khi nào không có cái này (nhân)
thì cái kia (duyên) cũng không phát sanh và bị diệt".

BỐN CHÂN LÝ CAO SIÊU (Ariya Sacca - TỨ DIỆU ĐẾ)

"Và tiếp theo đó, hành giả niệm tưởng qua các pháp
được gọi là "Bốn chân lý cao siêu".

Người hiểu đúng theo chân lý thế nào là sự Khổ.
Người hiểu đúng theo chân lý thế nào là nguyên nhân sự Khổ
Người biết rõ tư cách diệt Khổ
Người biết rõ con đường đưa đến nơi dứt Khổ.

"Như thế đó, hành giả niệm tưởng các pháp đối với bản thân (chủ quan) và đối với kẻ khác (khách quan), hoặc cả 2 cùng một lúc.

Người hiểu rõ tư cách sanh diệt của các pháp và suy nghĩ:
"Tại đây có những pháp đang phát sanh".

Sự hiểu biết sáng suốt này là do thành quả của công phu học hỏi, trì chí rèn luyện pháp Chánh niệm. Và người được sống tự do, chẳng còn dính mắc với bất cứ vật gì trên cõi thế.

Phương pháp duy nhất đưa tới phẩm hạnh hoàn toàn trong sạch, tới tư cách diệt trừ phiền muộn khóc than, dẫn tới con đường chân chánh để đi đến Niết Bàn, phương pháp đó là "bốn pháp niệm tưởng căn bản" (Tứ Niệm Xứ).

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Cả bốn pháp niệm tưởng đều liên quan với năm uẩn tạo thành đời sống. Niệm tưởng có nghĩa là chủ tâm quán xét.

Niệm thân liên quan với "sắc uẩn"
Niệm thọ liên quan với "Thọ uẩn"
Niệm tâm liên quan với "Thức uẩn"
Niệm pháp liên quan tới "Tưởng và Hành uẩn"

NIỆM HƠI THỞ VÀ NIẾT BÀN

"Tu cách niệm tưởng về hơi thở vô ra (anàpàna sati) được thực hành và phát triển làm cho 4 pháp niệm tưởng căn bản (Tứ Niệm Xứ) thêm hoàn hảo. Bốn pháp niệm tưởng căn bản được thực hành và phát triển và phát sanh bảy nguyên tố giác ngộ. Bảy nguyên tố giác ngộ được thực hành và phát triển và phát sanh tuệ giác hoàn toàn.

Nhưng phải thực hành và làm phát triển sự niệm tưởng về hơi thở vô ra như thế nào để đưa bốn pháp niệm tưởng (sati patthana) lên tới tột điểm ?

1) Đó là khi nào hành giả:

Biết mình và ghi nhớ rõ hơi thở vô, hơi thở ra dài,
Biết mình và ghi nhớ rõ hơi thở vô, hơi thở ra vắn,

Biết mình và sự luân chuyển của hơi thở trong khắp châu thân,
Biết rõ chế ngự hơi thở cho điều hoà êm dịu hơn.

Đến lúc này hành giả an trú trong niệm thân, có đầy đủ nghị lực, tâm trí sáng suốt, luôn luôn chăm chú biết mình. Người lướt qua tất cả sự tham dục và đau khổ trên thế gian.

Như Lai nói: hơi thở vô ra cũng là một thành phần của cơ thể. Tuy không thấy được, nhưng hơi thở thuộc về vật chất (sắc).

2) Khi hành giả thực hành pháp kiểm soát hơi thở vô ra:

Có cảm giác mình được phỉ lạc (Piti),
Có cảm giác mình được an vui hạnh phúc (Sukkha),
Có tâm hành (Citta Sankhara),
Có sự an tịnh của tâm hành.

Đến lúc này hành giả an trú trong pháp niệm thọ. đầy đủ nghị lực, tâm trí sáng suốt, luôn luôn chăm chú biết mình. Người lướt qua khỏi tất cả tham dục và đau khổ trên thế gian.

Như Lai nói tư cách ghi nhớ biết mình về hơi thở vô ra cũng thuộc về cảm giác (Thọ).

3) Khi hành giả thực hành pháp kiểm soát hơi thở vô ra:

Biết rõ tình trạng tâm mình,
Biết có sự thơ thới trong tâm,
Biết pháp hành đó đưa tâm tới an định,
Biết pháp hành đó giải thoát tâm (ra khỏi ngã chấp).

Đến lúc này, hành giả an trú trong pháp niệm tâm, có đầy đủ nghị lực và sự ghi nhớ biết mình. Người lướt qua khỏi tham dục đau khổ trên thế gian. Lẽ đó, nếu không có sự niệm tưởng sáng suốt biết mình (niệm Tâm), thì không thể nào kiểm soát được hơi thở vô ra.

4) Khi hành giả thực hành pháp kiểm soát
hơi thở vô ra và niệm tưởng về:

Tư cách vô thường (của thế gian),
Tư cách dập tắt (Si mê),
Tư cách lìa bỏ (Tham dục và Sân hận)
Tư cách chấm dứt (Tham dục và Sân hận)

Đến lúc này hành giả an trú trong tình trạng niệm pháp có đầy đủ nghị lực, luôn luôn ghi nhớ biết mình. Người lướt qua tất cả tham dục và khổ đau trên thế gian.

Phương thức kiểm soát hơi thở vô ra được thực hành và phát triển làm cho thành tựu bốn pháp niệm tưởng căn bản (Tứ Niệm Xứ) lên tới mức độ hoàn hảo.

Nhưng "bốn pháp niệm tưởng căn bản" được thực hành và phát triển và làm cho thành tựu bảy nguyên tố giác ngộ như thế nào?

1) Khi hành giả an trú trong pháp: **niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm, niệm Pháp**, có đầy đủ nghị lực, luôn luôn biết mình thì người lướt qua khỏi tất cả tham dục và đau khổ trên thế gian.

Và đến khi nào Pháp niệm tưởng không còn bị xao lãng, mức độ chú tâm được vững vàng không gì lay chuyển nổi, lúc đó hành giả thành đạt được nguyên tố Giác Ngộ "Sati Sambojjhanga" **(Niệm tưởng sáng suốt, hay là Bồ đề Niệm).**

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển tới mức độ toàn hảo là như thế.

2) Hành giả dùng trí tuệ để nghiên cứu giáo pháp "Dhamma", khi đó người tiến hoá thêm một bước và thành đạt nguyên tố Giác Ngộ "Dhammavicaya-Sambojjhanga" (Thông suốt Chánh Pháp).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển
tới mức độ toàn hảo là như thế.

3) Hành giả để hết năng lực quan sát, suy cứu, dùng trí tuệ niệm tưởng về Giáo Pháp, không gì lay chuyển nổi, khi đó người tiến hoá thêm một bước và thành đạt nguyên tố "Viriya Sambojjhanga" (Tin tấn sáng suốt).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển
tới mức độ toàn hảo là như thế.

4) Khi hành giả cương quyết tinh tấn hành đạo thì cảm giác an vui hạnh phúc phát sanh vì đã thoát khỏi ảnh hưởng tà lực của lục căn. Lúc đó người đạt được nguyên tố Giác Ngộ "Piti Sambojjhanga" (Phỉ lạc cao thượng).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển
tới mức độ toàn hảo là như thế.

5) Khi thân tâm hành giả được thấm nhuần sự thơ thới và phỉ lạc, lúc đó người đạt được nguyên tố Giác Ngộ "Passadi Sambojjhanga" (hạnh phúc siêu việt).

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển
tới mức độ toàn hảo là như thế.

6) Khi thân tâm hành giả được thấm nhuần sự thanh tịnh và tập trung tư tưởng, lúc đó người đã tiến hoá thêm một bước và thành đạt nguyên tố Giác Ngộ "Samàdhi Sambojjhanga" **(Định tâm cao thượng)**.

Nguyên tố Giác Ngộ này được thực hành và phát triển
tới mức độ toàn hảo là như thế.

7) Và khi hành giả quan niệm những trạng thái với tư cách bình đẳng về tư tưởng (bất chấp) và tâm trí tập trung, lúc đó

người đã tiến hoá thêm một bước và đạt được nguyên tố
Giác Ngộ "Upekkhà Sambojjhanga" (Tâm Xả).

Bốn pháp niệm tưởng căn bản được thực hành và phát triển,
đưa bảy nguyên tố Giác Ngộ tới mức phát triển,
đưa bảy nguyên tố Giác Ngộ tới mức hoàn hảo là như thế.

Còn những trường hợp nào bảy nguyên tố Giác Ngộ
được thực hành và phát triển có thể đưa tới trí tuệ
giải thoát toàn hảo - "Vijja Vimutti" ?

Về điều này hành giả cố gắng hết mình để trau dồi bảy nguyên tố
Giác Ngộ: Chánh niệm, suốt thông Giáo Pháp, Tinh Tấn, Phỉ Lạc,
Hạnh Phúc, Định Tâm, và Xả để đưa người tới tư cách vất bỏ
thế sự, diệt tận lòng tham dục, dập tắt phiền não...

Thực hành và làm phát triển bảy nguyên tố Giác Ngộ
để đưa đến trí tuệ giải thoát là như thế".

"Cũng như người thợ săn cắm xuống đất một cây trụ rắn chắc và
cột cổ con voi rừng vào đó làm cho nó bỏ rơi những tật cũ và
tánh cách ưa sống nơi chốn sơn lâm, bỏ hết buông lung,
bỏ thói cứng đầu hung hăng nơi rừng rú ... và tập cho nó lối sống
theo miền thôn dã. Người thợ săn dạy nó các tánh tốt
cần thiết để thân cận với loài người.

*Thì cũng như thế ấy, người giới tử nhiệt thành cần phải để
tâm lực vào bốn pháp niệm tưởng căn bản nhằm loại trừ những
thói quen là: tham dục quá độ, dễ duôi cẩu thả,
cứng đầu khó dạy và tánh tình tàn bạo, để thành đạt
chân lý, để đắc đạo quả Niết Bàn.*

CHÁNH ĐỊNH
(Sammà-samàdhi)

"Chánh Định là thế nào ?

"Tư cách chú tâm và một vật duy nhất, "Cittakaggata" (và chẳng nghĩ đến bất cứ việc gì khác). Đó là pháp định tâm".

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

"Tư cách tịnh tâm toàn hảo "Sammà samadhi" (Chánh Định) theo ý nghĩa rộng rãi, nó thuộc vào loại Định tâm phát sanh trong mỗi tư tưởng về việc lành "kusalacitta" (thiện tâm).

Tâm thiện có kèm theo:

- Tư tưởng chân chánh "Sammà sankappa" (Chánh tư duy) , trong bước thứ 2 của Bát Chánh Đạo.
- Chánh tinh tấn "Sammà vàyàma" trong bước thứ 6.
- Chánh niệm "Sammà sati" trong bước thứ 7.

Trạng thái tịnh tâm bất chính (xấu xa) thường phát sanh do tư tưởng đê hèn dơ bẩn. Nó thuộc về lãnh vực của các giác quan, chứ không phải Chánh Định.

Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) có nói về 2 trạng thái của phàm Định:

- Kàmàvacara Kusala Jhàna (Thấm nhuần trong tư tưởng tốt lành cao thượng).
- Kàmàvacara Akusala jhàna (Thấm nhuần trong tư tưởng xấu xa tội lỗi).

Cả 2 trạng thái đó đều thuộc lĩnh vực của lục căn.

Nếu được áp dụng riêng rẽ, danh từ Samàdhi cũng có nghĩa "Chánh Định" (Sammà Samàdhi).

Bốn Pháp niệm tưởng căn bản "Tứ Niệm Xứ" là những đề mục tập trung tư tưởng hay là tham thiền.

Bốn pháp tinh tấn cốt yếu, "Chánh Tinh Tấn" (bước thứ 6), rất cần cho sự hành thiền.

Thực hành làm cho phát triển và gieo trồng những Pháp kể trên được gọi là tư cách "tiến triển" (Bhàvanà) trong pháp tu thiền định.

PHÁP ĐỊNH TÂM - GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Có 2 mức độ tiến triển về tư cách Định tâm chân chính, hay là "Chánh Định" (Sammà samàdhi):

- Cận Định (Upacàra samàdhi) là trạng thái kề cận Định Tâm(Jhàna) thứ I (Sơ Thiền) nhưng chưa nhập Định.

- Định tâm toàn hảo (Appanà samàdhi - Toàn định) là thành tựu đầy đủ 4 bậc thiền.

Tuy nhiên đắc được tất cả 4 bậc Thiền đó không phải là cần thiết để đạt 4 thánh quả, hay là "Bốn con đường siêu thoát".

Vì nói theo bản chất, những trạng thái Cận Định hay Nhập Định đều có khả năng đưa tới mục đích của "Đạo Xuất Thế Gian" (Giải Thoát). Và Thiền Định cũng không thể tẩy trừ các ác Pháp lâu dài đặng.

*Bốn đạo quả thánh nhân chỉ thành đạt được bằng Pháp "Minh Sát" (Vipassanà) hay là **minh tâm kiến tánh**. Nghĩa là dùng trí tuệ soi sáng nội tâm để thấy rõ đúng theo chân lý những trạng thái Vô thường (Aniccatà), Khổ não (Dukkhatà) và Vô Ngã (Anattatà) của tất cả các pháp tạo ra đời sống.*

Tuy nhiên tuệ giác cứu cánh chỉ có thể thành đạt trong giai đoạn "cận định" chớ không phải trong lúc nhập định.

Hành giả nào không đắc Thiền định nhưng vẫn đạt được một trong bốn thánh quả được gọi là "Sukkhavipassaka", nghĩa là người có

nhãn quang soi thấu tất cả, hay là người đã dùng "Minh Sát tuệ" làm khô cạn phiền não.

Còn hành giả nào đã thực hành làm phát triển các bậc Thiền mà đắc được trong bốn quả Thánh thì được gọi là "Samaka Yànaka", nghĩa là người đã dùng pháp môn "Tịnh Tâm" làm căn bản.

BỐN BẬC THIỀN (Jhàna)

"Khi chẳng còn dính mắc với sắc trần với các điều nhơ nhớp, hành giả bước vào bậc Định tâm thứ nhất là Sơ Thiền. Người thấm nhuần an vui hạnh phúc, không còn luyến ái".

"An trú trong Sơ Thiền, hành giả loại được 5 điều chướng ngại là: **Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Phóng tâm, Hoài nghi,** và phát triển được 5 thiền chi: Tầm (Vitakka), Sát (vicàra), Phỉ lạc (Piti), An vui (Sukkha) và Định (Cittekkagatà samàdhi, Nhất tâm định).

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Vitakka (phối hợp sơ khởi các tư tưởng trừu tượng) và Vicàra (Phối hợp tư tưởng liên tục). Những tư tưởng này có tánh cách phụ thuộc so với Tâm.

Trong kinh Visudhi Magga (Con đường thanh tịnh), Vitakka (Tầm) ví như vớ lấy cái ô và Vicàra (Sát) là việc lau chùi cái ô.

"Tiếp theo đó, cái tâm trở nên an tịnh và tư tưởng được thăng bằng, hành giả bước vào tình trạng không còn Tầm (Vitakka) và nhập vào nhị Thiền, phát sanh do tâm Định (samàdhi). Hành giả thấm nhuần sự Phỉ lạc (Piti) và An vui (Sukkha).

Sau đó, cái tâm phỉ lạc tan biến, hành giả an trú trong sự an Định nhưng còn biết mình. Người trắc nghiệm trạng thái này mà bậc hiền triết thường hoan hô: "Hạnh phúc thay! Khi con người được an trú trong sự thanh tịnh và ghi nhớ của tâm". Chừng đó hành giả

nhập vào Tam Thiền phát sanh với tâm Xả (upekkha),
sự An vui (Sukkha) và Định (Samàdhi).

"Tiếp theo đó, sự biến tan của các niềm vui khổ quá khứ, hành giả chẳng còn cảm thấy vui buồn nào cả, người vượt qua khỏi ranh giới của những điều vui khổ và nhập vào Tứ Thiền. Đến đây, người chỉ còn lại tâm Niệm và tâm Xả."

GIẢI THÍCH CỦA ĐẠI ĐỨC NYANATILOKA

Bốn bậc Thiền Định (phàm Định) có thể thành đạt bằng cách niệm hơi thở vô ra (anàpàna sati) và bốn bậc Thiền cao thượng (nhất là Tứ thiền) thì do pháp "Tịnh tâm" (và niệm tưởng).

CÁC BẬC THIỀN CAO THƯỢNG

Tham thiền về tâm từ (metta bhàvanà), tham thiền về tâm bi mẫn (karuna bhàvanà), và tham thiền về sự hỷ lạc (mudita bhàvanà) có thể đưa tới nhập định.

Tham thiền về bãi tha ma cũng như về các vật ô trược (asubha bhàvanà) chỉ đưa tới sơ Thiền mà thôi.

Niệm thân, niệm ân đức Phật, ân đức Pháp, ân đức Tăng và niệm Giới thì chỉ đưa tới cận định (upacàra samàdhi).

"Các người nên cố gắng làm phát triển pháp môn Thiền Định, vì kẻ nào có tâm an định mới mong hiểu rõ mọi vật đúng theo chân lý. Mà những vật đó là gì? Đó là tư cách sanh diệt của năm uẩn: ***Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.***

"Như thế cần phải hiểu rõ bằng trí tuệ năm uẩn tạo nên đời sống.

Si mê và tham dục cần phải loại trừ bằng trí tuệ. Pháp môn định tâm (Samatha - an chỉ) và Minh Sát (Vipassanà) phải được triệt để phát triển bằng trí tuệ".

"Đó là con đường đi giữa (Trung đạo) do Đấng Toàn Giác đã khám phá và đem ra phổ biến để đưa tới an tịnh, tới sự biết phân biệt (chánh, tà), tới Giác Ngộ... tới Niết Bàn.

"Và đi theo con đường siêu việt đó, các ngươi sẽ chấm dứt được nguồn thống khổ".

NIẾT BÀN

"Và tâm trí (của bậc đã được Giác Ngộ) trở nên tự do, không còn tham dục, không còn ngã chấp và đã thoát ly ra khỏi nơi tối tăm mờ ám (vô minh).

Người rất thích thú: "Ta đã được giải thoát rồi!" Nhận định này phát sanh trong con người đã Giác Ngộ.

Người hiểu rằng: "Ta sẽ không còn tái sanh nữa. Đời đạo đức đã vẹn toàn. Việc phải làm ta đã làm xong và chẳng còn gì phải bận tâm trên thế gian này nữa".

"Ta được tự do vĩnh viễn.
Ta chỉ còn sanh ra trong kiếp này thôi.
Chẳng còn sự tái sanh nào lôi kéo được ta ".

"Thật ra, đây là trí tuệ tuyệt vời cao cả. Ta biết rằng nguồn khổ đã biến tan. Và đây là sự an vui tuyết đối. Ta biết rằng ta đã dập tắt được sư tham dục, si mê, oán hận."

BẬC THANH TỊNH (MUNI)

"Nói rằng: Ta đây, là một ý định vô ích. Không phải ta đây, là một ý nghĩ vô ích. Sẽ có ta nữa, là một ý nghĩ vô ích."
Những ý nghĩ đó, ví như một chứng bệnh,
một vết thương, một cái gai nhọn.

Khi nào tẩy trừ được những ý nghĩ vu vơ không lợi ích,
người trở thành bậc thanh tịnh "Muni"
(Giữ sự im lặng đối với những tư tưởng vô ích).

Và bậc thanh tịnh đó không còn sanh trưởng nữa, không còn chết nữa, và chẳng còn tham muốn gì nữa. Nếu chẳng tái sanh và bị già nua nữa, thì cái chết làm sao đến được? Mà khỏi chết thì có gì phải sợ hải lo âu? Và nếu không còn sợ thì cần gì phải tham muốn ?".

MỤC ĐÍCH THẬT SỰ

"Như thế, mục đích của đời đạo đức không phải chỉ trông cậy vào vật tín thí, vào tiếng tăm tham vọng, mà cũng không phải để thành đạt học thức cao thâm thông suốt.

Chỉ có tư cách giải thoát hoàn toàn tâm trí mớ là cuộc sống siêu nhân và đó là căn bản, đó là mục đích".

"Những bậc đại hiền, những bậc Giác Ngộ thời quá khứ khuyến hoá hàng môn đệ với mục đích đó. Hiện nay Như Lai dạy các giới tử cũng thế. Và trong tương lai các Bậc Toàn Giác cũng hành động với đường lối đó".

"Hỡi này các đệ tử! Tuy nhiên sau khi Như Lai diệt độ, các ngươi có thể nghĩ rằng: "Giáo Pháp của đức Thầy không còn nữa! Chúng ta mất vị Giáo Chủ rồi".

Hỡi các đệ tử! Chớ nên nghĩ như vậy. Chính Giáo Pháp (Dhamma) và Giới Luật (Vinaya) của Như Lai để lại sẽ là thầy tổ các ngươi. Giáo Pháp sẽ là ánh sáng của các ngươi. Giáo Pháp sẽ là nơi nương nhờ của các ngươi. Các ngươi chẳng nên tìm chỗ nương nhờ nào khác.

Hỡi các đệ tử! Chánh Pháp Như Lai truyền lại, các ngươi nên ráng bảo tồn cẩn thận, làm cho đời đạo đức được tiếp tục chảy trôi suông sẻ, được kéo dài trong nhiều thế hệ, để đem lại hạnh phúc

cho nhiều người, đem lại nguồn an vui cho thế gian, đem lại thanh bình hạnh phúc cho Chư Thiên và nhân loại".

Nguyện đem công đức này đến cùng khắp tất cả chúng sanh đều được trọn thành Phật Đạo .

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Phật Tử: Quảng Phước Thắng .